[GRUPO COMPAÑEROS DE JESÚS](http://www.companerosdejesus.es/)

[DINÁMICAS DE GRUPO](file:///C%3A%5CDocuments%20and%20Settings%5CVictor%20Aguilar%5CMis%20documentos%5CPersonal%5CGrupo%20Compa%C3%B1eros%5CP%C3%A1gina%20web%5CDinamicas%20de%20grupo.htm)

Ejercicios de expresión corporal 2

Moviéndote y expresándote con el cuerpo



[*Versión en word para imprimir*](file:///C%3A%5CDocuments%20and%20Settings%5CVictor%20Aguilar%5CMis%20documentos%5CPersonal%5CGrupo%20Compa%C3%B1eros%5CP%C3%A1gina%20web%5CDin%C3%A1mica%20de%20grupos%20Gestalt%20Ejercicios%20de%20expresi%C3%B3n%20corporal%201.docx)

*Se puede hacer sólo un ejercicio o combinar varios.*

**Apoyándose**
Párate con los ojos cerrados y date cuenta de cómo estás parado... Explora toda tensión que sientas y mira a ver si puedes liberarla... Ahora centra tu atención sobre tus pies y piernas,... y en el contacto de tus pies con el suelo... Sin mover los pies, date cuenta de cómo está distribuido tu peso... ¿Se apoya la mayor parte de tu peso sobre tus talones o sobre la parte delantera del pie? ... ¿Hay más peso sobre el borde interior de sus pies o sobre el exterior? ... Nota cualquier diferencia que sientas entre los dos pies... Date cuenta de cómo contactan tus pies con el suelo... Ahora date cuenta de cómo se sienten tus piernas y fíjate en cualquier diferencia que exista entre ellas... ¿Cómo soportan la parte superior de tu cuerpo y cómo lo conectan con tus pies?... Ahora comienza a mover tus piernas y pies un poco, y continúa investigando el contacto que establecen con el suelo mientras se mueven. Nota cómo se sienten tus piernas al recibir cada una el peso del cuerpo... Abre los ojos ahora y continúa vivenciando piernas y pies mientras caminas lentamente... Nota cómo contactan al suelo los pies y cómo tu das los pasos, como caminas... ¿Golpeas el piso, lo pateas, te aferras a él, lo acaricias, te deslizas sobre él, etc.?... Ahora camina a tu velocidad normal y continúa dándote cuenta de tus piernas y pies... Ahora camina un poco más rápido... Ahora corre lentamente... Ahora date cuenta de como cambia tu contacto con el suelo mientras aminoras la velocidad, ... y ahora camina normalmente,... y ahora camina lentamente... y finalmente párate con los ojos cerrados... Permanece en tu experiencia durante un rato...

**Hacia-Desde**
Mantén los ojos cerrados e imagina algo específico que te atraiga sobremanera, algo hacia lo que te gustaría dirigirte... Visualízalo claramente y date cuenta de cómo te sientes cuando te diriges hacia ello. Estate particularmente alerta de lo que sientes en la cara... Ahora permite que sus sentimientos fluyan en un lento movimiento hacia ello y dense cuenta de cómo se mueve y siente su cuerpo... Avanza hacia eso que los atrae y luego tomate cierto tiempo en tocarla y contactarla de cualquier manera que desees... Ahora aléjate lentamente de esa cosa y dejen que tus movimientos expresen cómo se sienten todavía atraídos por ella aun cuando se estén alejando... Permanece ahora donde estás e imagina que muy cerca de ti se encuentra algo que te produce un fuerte rechazo, algo de lo que te gustaría estar muy lejos. Visualízalo claramente y date cuenta de cómo te sientes hacia ello. Está particularmente alerta de lo que sientes en la cara... Ahora permite que tus sentimientos fluyan en un lento movimiento que te aleje de esa cosa, y date cuenta de cómo se mueve tu cuerpo y de cómo te sientes mientras te retiras...

Ahora quiero que regreses hacia esa cosa que te repugna y experimentes tus sensaciones más claramente. Comienza a acercarte hacia esa cosa y date cuenta de cómo te sientes y cómo te mueves... Acércate mucho a esa cosa. Cuando la alcances, tomate cierto tiempo en examinarla y en descubrir cómo es... Descubre algo más sobre qué es lo que te repele,... y ve qué otras cualidades y características tiene esa cosa... ¿Puedes descubrir algo digno de aprecio en esa cosa, algo que realmente te atraiga hacia ella?... Prosigue descubriendo algo más respecto de esa cosa... Ahora, nuevamente, aléjate lentamente de ella y toma conciencia de cómo te sientes y te mueves mientras lo haces...

**Tensando**
Busca un sitio con mucho espacio libre alrededor y échate sobre el suelo. Cierra los ojos y busca una posición cómoda. Dirige tu atención sobre tu cuerpo y date cuenta de dónde se siente cómodo y a gusto tu cuerpo, y dónde se siente tenso e incómodo... Ahora tensa su cuerpo tanto como puedan durante algunos segundos, intensamente,... y luego relájate por completo... Haz esto varias veces más y estate alerta de cómo se siente tu cuerpo mientras lo haces...

**Capullo**

Nota para el animador (Debussy: Ensueño, por Laurindo Almeida. Ensueño para guitarras españolas. Capítol p 8571. Ponga la música cuando comience a abrirse el capullo.)

Pliega tu cuerpo de manera que te resulte cómodo y te haga sentirte protegido del mundo... Cierra los ojos y mantenlos cerrados hasta que se te indique. Imagina que estás en un capullo, rodeados por una suave y resistente cáscara que te protege... Emplea cierto tiempo en explorar tu existencia dentro de este capullo... Descubre cómo es este capullo y cómo te sientes allí... Descubre de cuánto espacio dispones dentro del capullo y cuánto pueden moverse dentro de él... Ahora, lentamente, sal del capullo... busca la salida de esa cáscara protectora y date cuenta de cómo te sientes al salir al mundo... Cuando emerjan, comiencen a estirarse del modo que les resulte más cómodo... Cada vez que se estiren permitan que sus movimientos fluyan con alguna clase de sonido... Ahora conviértanse en ese ruido y dejen que fluya dentro de su movimiento... Exploren todas las posibilidades de estirar su cuerpo...

**Gravedad**

Nota para el animador (Tchaikovsky: Danza del confite mágico, por Laurindo Almeida. Ensueño para guitarras españolas. Capítol p 8571. Ponga la música cuando se reduzca la gravedad.)

Continúa estirándote y moviéndote de cualquier modo, mantente con los ojos cerrados y fija tu atención en tu experiencia de la gravedad... Siente cómo la fuerza de gravedad te atrae y cómo esa fuerza es transmitida a través de tu cuerpo a cualquier parte del mismo que lo esté soportando... Siente cómo todo el cuerpo responde a la atracción de la gravedad mientras te mueves y cambias de posición... Imagina ahora que la atracción de la gravedad se duplica o triplica, de modo que eres muy pesado y cada movimiento que haces te exige un tremendo esfuerzo... Date cuenta de cómo te mueves con esta tremenda gravedad y de cómo te sientes... Ahora, lentamente, esfuérzate hasta obtener una posición de pie pese a esa gran fuerza de gravedad,... y luego desplómate nuevamente para descansar en el suelo... Ahora imagina que la fuerza de gravedad se reduce a la mitad, de modo que eres muy liviano y mover el cuerpo es muy sencillo y no requiere esfuerzos... Date cuenta de cómo te mueves y cómo te sientes en esta reducida gravedad... Nota si se sienten con deseos de continuar moviéndote por tu cuenta o si deseas interactuar con los movimientos de otros...

Fuente: El Darse Cuenta, John Stevens